

УТВЕРЖДАЮ.
 Начальник ЛТО ГПОУ ЯО Рыбинского
 транспортно-технологического колледжа
 Д. А. Прытков
 «30» 05 2014

Примерное цикличное меню

Неделя .первая, третья
 День: Понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																	
№138	Суп картофельный горох.с цыпл.	250/25	6,5	3,2	22,4	133,0	0,25	5,9	0	1,4	46,0	147,0	38,0	2,2				
ТТК	Бризоль с маслом	1/50/5	18,0	7,0	3,0	171,0	0,03	4,06	41,7	1,5	29,1	133,0	67,0	1,1				
№469	Рожки отварные	1/150	5,4	4,2	29,6	185,0	0,06	0	21,0	0,8	11,0	40,0	8,0	0,8				
Сб.реч	Огурец свеж.	1/100	0,6	6	1,8	17,0	0	0	0	0	0	0	0	0				
№646	Компот из с/ф	1/200	0,6	0	35,4	140,0	0,02	0,8	0	1,1	33,0	29,0	21,0	0,7				
	Хлеб Усадбный	1/60	4,0	0,7	24,0	119,0	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3				
	Пирожное бисквитное	1/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого:		35,1	21,1	117,2	765,0	0,46	10,76	62,7	5,6	140,1	444,0	162,0	7,1				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№136	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250/25	6,1	6,2	20,2	152,0	0,13	12,0	25,0	1,0	43,0	155,0	35,0	1,3			
№416	Котлета мясная с соусом	80/50	11,6	12,3	8,9	198,0	0,07	6,3	16,0	7,4	31,0	26,0	150,0	2,4			
№472	Греча отварная	1/150	7,5	6,3	33,3	222,0	0,03	0	21,0	0,2	12,0	81,0	27,0	0,9			
Сб.рец	Помидор свеж.	1/100	0,6	6,0	1,8	25,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
№638	Коф. напиток на сгущ.молоке	1/200	1,6	1,8	19,2	140	0,02	1,0	10,0	0	60,0	46,0	8,0	0			
	Хлеб Усадебный	1/60	4,0	0,7	24,0	119,0	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3			
	Фрукты	1/260	0,35	0	9,94	156,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		31,75	33,3	117,34	1012,0	0,35	19,3	72,0	9,4	167,0	403,0	248,0	6,9			

День: Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№119	Щи из свежей капусты с цыпленком, со сметаной	250/25/15	3,3	4,8	9,8	95,0	0,08	22,0	15,0	1,0	60,0	120,0	25,0	0,5			
№305	Минтай припущенный с маслом	80/5	16,9	5,1	3,2	122,0	0,09	0,5	9,0	0,4	42,0	190,0	46,0	0,9			
ТТК	Картофельное пюре	1/150	3,0	4,7	12,8	132,0	0,14	5,3	26,0	0,2	44,0	84,0	29,0	1,1			
Сб.рец	Огурец свеж.	1/100	0,6	6	1,8	17,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
№591	Кисель из концентрата	1/200	0	0	29,2	112,0	0,04	15,0	0	0,4	8,0	16,0	12,0	0,5			
	Хлеб Усадебный	1/60	4,0	0,7	24,0	119,0	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3			
	Шоколадный батончик	1/2															
	Итого:		27,8	21,3	80,8	597,0	0,45	42,8	50,0	2,8	175,0	505,0	140,0	5,3			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№139	Суп картофельный вермишелевый с цыпленком	250/25	4	3,0	16,8	105,0	0,05	1,0	0	3,0			40,0	110,0	13,0		0,5
№394	Жаркое по-домашнему	50/200	21,5	24,6	27,4	521,0	0,06	1,4	0	0	22,0		140,0		22,0		1,4
Сб.рец	Огурец свеж.	1/100	0,6	6	1,8	17,0	0,06	0	21,0	0,8	11,0		40,0		8,0		0,8
№646	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	31,8	132,0	0,01	1,0	0	0,4	23,0		21,0		14,0		0,8
	Хлеб Усадебный	1/40	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	18,0		79,0		24,0		2,0
	Фрукты	1/100	0,4	9,8	47,0	57,2	0	0	0	0	0		0		0		0
	Итого:		30,4	44,1	141,5	919,2	0,27	3,4	21	4,9	114		390,0		81,0		5,5

День. Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№109	Борщ из свежей капусты с цыпленком, со сметаной	250/20	4,2	7,8	6,3	119,0	0,03	11,3	15,0	1,0	63,0		115,0		28,0		0,8
№439	Цыпленок отварной с маслом сливочным	75,7	16,1	15,9	0,5	227,0	0,05	0	25,0	0	125,0		92,0		14,0		1,0
№465	Рис отварной	1/150	3,6	6,0	30,1	214,0	0,03	0	21,0	0,2	12,0		81,0		27,0		0,6
Сб.рец	Помидор свеж.	1/100	0,6	6,0	1,8	25,0	0	0	0	0	0		0		0		0
627,628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	58,0	0	0,1	0	0	5,0		8,0		4,0		0,8
	Хлеб Усадебный	1/60	3,3	0,6	16,7	120,0	0,09	0	0	0,7	18,0		79,0		24,0		2,0
	Нектар фруктовый	1/200	1,0	0,2	20,2	92,0	0	0	0	0	0		0		0		0
	Итого:		29,0	36,5	90,6	855,0	0,2	11,4	61,0	1,9	223,0		375,0		97,0		5,2

Примечание: Витаминизировать третье блюдо. Допускается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности.

Циклическое меню составил:

Е. Н. Пучкова

УТВЕРЖДАЮ.
 Начальник ЛТО ГПОУ ЯО Рыбинского
 транспортно-технологического колледжа
 Д. А. Прытков
 « 30 » 05 2015

Примерное циклическое меню

Неделя: вторая, четверг
 День Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																	
№138	Суп картофельный зелен.горош.с цыпл.	250/25	6,5	3,2	22,4	133,0	0,25	5,9	0	1,4	46,0	147,0	38,0	2,2				
№528	Филе туш.в томатном соусе	100/50	13,1	2,5	7,9	155,0	0,03	0,53	3,8	0,32	9,87	94,9	48,14	0,8				
№469	Рожки отварные	1/150	5,4	4,2	29,6	185,0	0,06	0	21,0	0,8	11,0	40,0	8,0	0,8				
Сб.рец	Огурец свеж.	1/100	0,6	6	1,8	17,0	0	0	0	0	0	0	0	0				
№646	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	35,4	140,0	0,02	0,8	0	1,1	33,0	29,0	21,0	0,7				
	Хлеб Усадебный	1/60	4,0	0,7	24,0	119,0	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3				
	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69,0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Пирожное бисквит	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого:		35,4	21,8	121,1	818,0	0,46	7,23	24,8	4,42	120,87	405,9	143,14	6,8				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№129	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/20	2,5	7,2	18,0	153,0	0,11	7,6	15,0	1,0	34,0	130,0	30,0	1,0			
ТТК	Бифштекс любительский с маслом	80/5	19,8	27,0	0,3	267,0	0,07	6,3	16,0	7,4	31,0	26,0	150,0	2,4			
№472	Греча отварная	1/150	7,5	6,3	33,3	222,0	0,03	0	21,0	0,2	12,0	81,0	27,0	0,9			
Сб.рец	Помидор свеж.	1/60	0,6	6,0	1,8	65,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
№638	Коф.напиток на сгущ.молоке	1/200	1,6	1,8	19,2	140,0	0,02	1,0	10,0	0	60,0	46,0	8,0	0			
	Хлеб Усадебный	1/60	4,0	0,7	24,0	119,0	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3			
	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	18,2	86	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		36,8	49,2	114,8	1052,0	0,33	14,9	62,0	9,4	158,0	378,0	243,0	6,6			

День Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	2,4	8,1	6,5	110,0	0,08	22,0	15,0	1,0	60,0	120,0	25,0	0,5			
№422	Тфтели с соусом	100/50	17,1	10,2	8,1	200	0,09	0,5	90,3	0,9	42,0	137,0	46,0	0,9			
ТТК	Картофельное пюре	1/150	3,0	4,7	12,8	132,0	0,14	5,3	26,0	0,2	44,0	84,0	29,0	1,1			
Сб.рец	Огурец свеж.	1/100	0,6	6	1,8	17,0											
№591	Кисель из концентрата	1/200	0	0	29,2	112,0	0,04	15,0	0	0,4	8,0	16,0	12,0	0,5			
	Хлеб Усадебный	1/60	4,0	0,7	24,0	119,0	0,1	0	0	0,8	21,0	95,0	28,0	2,3			
	Фрукты	100	0,8	0,2	18,2	94,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		27,9	29,9	100,6	784,0	0,45	42,8	131,3	3,3	175,0	452,0	140,0	5,3			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№139	Суп картоф. вермишелевый с цыпл.	1/250/25	4,0	3,0	16,8	105,0	0,05	1,0	0	3,0	40,0	110,0	13,0	0,5			
№401	Гуляш из филе грудок	75/75	20,7	17,6	5,4	299,0	0,07	6,3	16,0	7,4	31,0	26,0	150,0	2,4			
ТТК	Картофельное пюре	1/150	3,0	4,7	12,8	132,0	0,14	5,3	26,0	0,2	44,0	84,0	29,0	1,1			
Сб.рец	Помидор свеж.	1/60	0,6	6,0	1,8	65,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
№646	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	31,8	132,00	0,01	1,0	0	0,4	23,0	21,0	14,0	0,8			
	Хлеб Усадебный	1/45	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0			
	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Шоколадный батончик	1/1	5	3,2	8,5	87,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		42,4	40,4	93,8	976,0	0,36	13,6	42,0	11,7	156,0	320,0	230,0	6,8			

День. Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
№110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	4,2	7,8	6,3	119,0	0,03	11,3	15,0	1,0	63,0	115,0	28,0	0,8			
№439	Цыпленок отварной с маслом сливочным	75,7	16,1	15,9	0,5	227,0	0,05	0	25,0	0	125,0	92,0	14,0	1,0			
№465	Рис отварной	1/150	3,6	6,0	30,1	214,0	0,03	0	21,0	0,2	12,0	81,0	27,0	0,6			
Сб.рец	Огурец свеж.	1/100	0,6	6,0	1,8	17,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
627,628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	58,0	0	0,1	0	0	5,0	8,0	4,0	0,8			
	Хлеб Усадебный	1/45	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0			
	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	18,2	86,0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		28,8	36,5	88,6	808,0	0,2	11,4	61,0	1,9	223,0	375,0	97,0	5,2			

Примечание: Витаминизировать третьему блюду. Допускается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности.

